

GoFit 4.9. alkaen

Ryhmäliikuntakalenteri

Syksy
2023

Ma	11.30	 Venyttelyjumppa	45 min.	
	17.15	 Spin ●	45 min.	
	18.10	 Pump●	60 min.	
	19.15	 Jooga	60 min.	
Ti	10.00	 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	11.00	 65+ HUR-circuit	60 min.	Kalajoen kaupungin järjestämä ryhmä
	15:45	 Afterwork-jooga	60 min.	
	17.00	 Lavis+venyttely	60 min.	
	18.10	 PowerMethod ●	60 min.	
	19.15	 FasciaMethod	45 min.	
Ke	9.00	 HUR-circuit	60 min.	
	18.10	 Retro	60 min.	
	19.15	 Pilates	60 min.	
To	9.00	 HUR-circuit	60 min.	
	18.10	 Easybody	55 min.	
	19.10	 Liikkuvuus	30 min.	
	19.00	 ÄijäSpin ●	60 min.	
Pe	9.00	 Kuntojumppa	60 min.	
La	10.00	 Terve selkä	50 min.	
	11.00	 Kuntonyrkkeily ●	60 min.	alk. 7.10.

 kehonhuolto  matala taso  kevyt  keskitaso

- merkityille ilmoittaudu ennakkoon gofit.kulkuriaccess.fi tai puhelimitse 044-5659317 (myös WhatsApp) tai sähköpostilla info@gofit.fi

